Behandlingsveileder

ved endometriose- og menstruasjonssmerter

nov 2023

Lindring av smerter ved bruk av TENS

QUINTET

Innhold

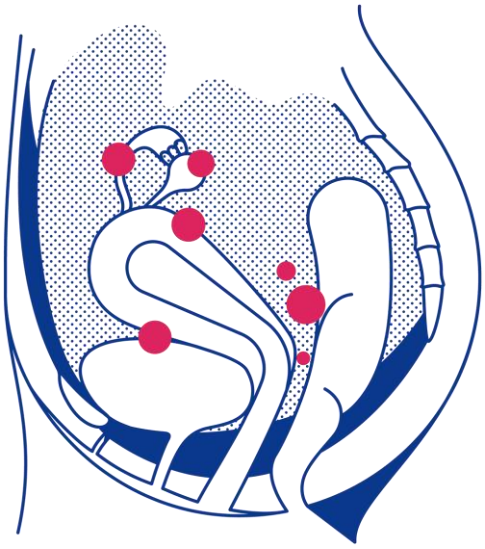
Hva er endometriose? 3
Hva er adenomyose? 3
Menstruasjonsmerter 4
Smertelindring ved endometriose og adenomyose 4
TENS som smertelindring 5
Plassering av hudelektroder 5
Programinnstilling 7
Høyfrekvent TENS (HF): 7
Programanbefalinger MultiTENS 8
Forslag 1: 8
Forslag 2: 8
Forslag 3: 8
Brukerveiledning – slik kommer du i gang 9
Forsiktighetsregler 9
Hvordan bestille 10
Vagusnervestimulering 10
Elektrostimulering og EMG biofeedback 11
MyoPlus Pro Programanbefaling 11

Endometriose foreningen

Quintet AS inngikk et samarbeid med Endometrioseforeningen juni 2023. Dette er vi veldig stolt av. Hensikten med samarbeidet er at vi sammen skal jobbe for at alle med endometriose og adenomyose skal få et bedre behandlingstilbud uansett hvor i landet de hører til.

Hva er endometriose?

Endometriose er en tilstand hvor vev som likner livmorslimhinnen (endometrium) befinner seg utenfor livmoren. De som har endometriose er ofte plaget med sterke menstruasjonssmerter og/eller kroniske smerter som kan påvirke hele kroppen. Det er mest vanlig å finne endometriose i bekkenet, rundt eggstokker og eggledere, utenpå livmoren og i området mellom livmoren og endetarmen. Det kan også bli funnet på tarm, blære og vagina og i sjeldne tilfeller kan man finne endometriose i navlen, lungene og urinveier.

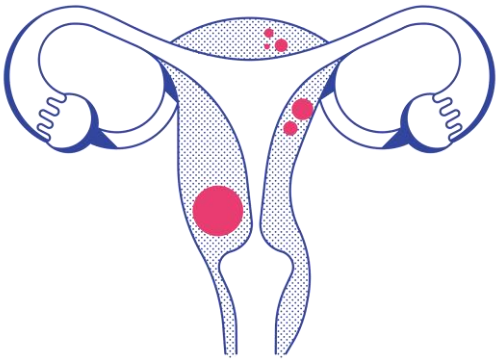


Illustrasjon hentet fra Endometrioseforeningen

Dersom vevet som befinner seg inne i livmoren begynner å vokse inn i livmorens muskelvegg, er dette en annen tilstand som kalles adenomyose.

Hva er adenomyose?

Ved adenomyose vokser livmorslimhinnen som kler livmorhulen inn i livmorens muskelvegg. Adenomyosevevet brer seg diffust i muskelveggen av livmoren og man kan ofte se en forstørret livmor hos disse kvinnene. Adenomyose følger ikke menstruasjonssyklusen slik som endometriose. Adenomyose er konstant og det forsvinner ikke, selv ikke ved overgangsalder.



Illustrasjon hentet fra Endometrioseforeningen

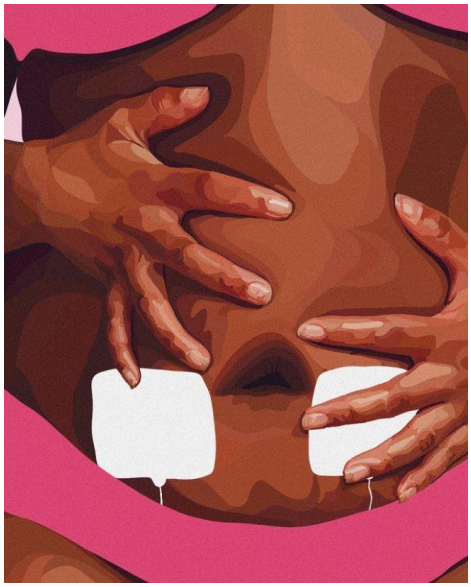
Teksten i denne veilederen er delvis hentet fra Endometrioseforeningen. Du kan lese mer om endometriose og adenomyose på endometriose.no.

Menstruasjonsmerter

Menstruasjonssmerter (dysmenoré) skyldes som regel kramper i livmoren. Smertene arter seg som regel som kramper i midtre og nedre del av magen. Noen ganger kjennes smertene også nedover benene eller i korsryggen. Smertene oppstår som regel like før eller under menstruasjonen. Disse smertene kan gi ulike symptomer som svimmelhet, kvalme og hodepine. Mange får anbefalt NSAIDs som smertelindrende tiltak ved menstruasjonssmerter.

Smertelindring ved endometriose og adenomyose

Mange med denne smerteproblematikken må dessverre benytte mye smertedempende medikamenter for å kunne fungere i hverdagen. Disse medikamentene kan være både vanedannende og gi uheldige bivirkninger. Hormonpreparater, operasjon og medikamenter gir ingen garanti. Vi vet at mange faller utenfor arbeidslivet, skole/studier og sosialt samvær og vi vet at smertene gir generelt nedsatt livskvalitet.



Illustrasjon hentet fra Endometrioseforeningen

Hva er TENS?

TENS står for transkutan elektrisk nervestimulering, og er et apparat som leverer små strømimpulser gjennom hudelektroder. Apparatene er håndholdte, og brukeren kan selv styre intensiteten på stimuleringen. TENS har flere virkningsmekanismer, men den viktigste er at den kan hemme smertesignalene på ryggmargsnivå. Dette betyr at strømimpulsene konkurrerer med smertesignalene. Smertesignalene og signalene fra vanlig berøring er organisert slik at de må sorteres og prioriteres når de kommer inn til ryggmargen. Det er ikke «plass» til å sende alle signalene videre opp til hjernen. Ved å øke stimuleringen av nervefibrene som sender signaler om vanlig

berøring så vil disse utkonkurrere en del av smertesignalene som kommer inn i ryggmargen.

TENS som smertelindring

TENS er et medikamentfritt alternativt til smertelindring ved endometrioserelaterte smerter og menstruasjonssmerter. TENS har flere virkningsmekanismer som kan spille inn og gi smertelindrende effekt. Det er lite invasivt og verdt å prøve da TENS ikke har noen alvorlige bivirkninger. TENS er ufarlig og kan kombineres med annen behandling. TENS gir kun lindring og kurerer ikke underliggende årsak til smertene. Smertene må utredes for å utelukke tilstander som trenger behandling. Flere brukere av TENS forteller at de klarer å holde seg i aktivitet som skole og jobb når de bruker apparatet.

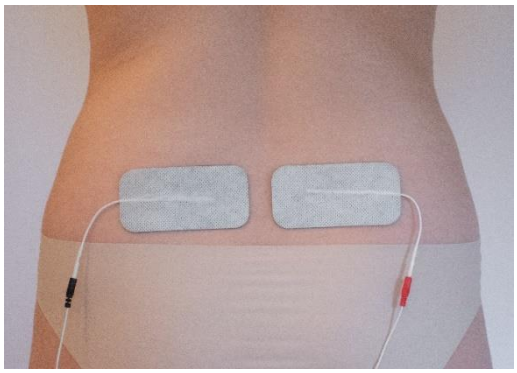
NeuroTrac MultiTENS

Plassering av hudelektroder

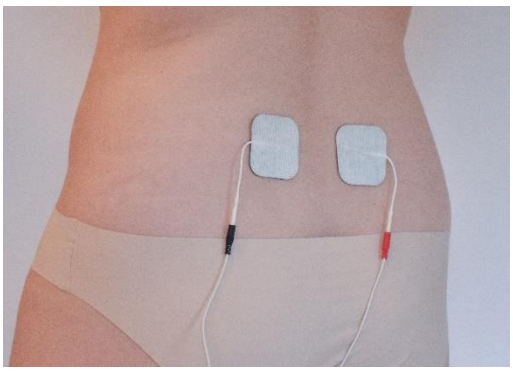
Elektrodene plasseres der smerten kjennes mest, men kan også plasseres i dermatom eller over en perifer nerve som forsyner smerteområdet. Det korte og enkle svaret er: prøv deg frem ved å flytte på hudelektrodene og finn det som passer best for deg. NB: husk å skru av strømmen før du flytter på hudelektrodene. Du velger selv på hvilken side den røde og den svarte koblingen festes, men vi anbefaler at du bytter om for å kjenne om opplevelsen av stimulering endrer seg før du flytter på hudelektrodene.

Hudelektroder
Eksempel på hudelektroder i 50x50 mm. Flere størrelser er tilgjengelig

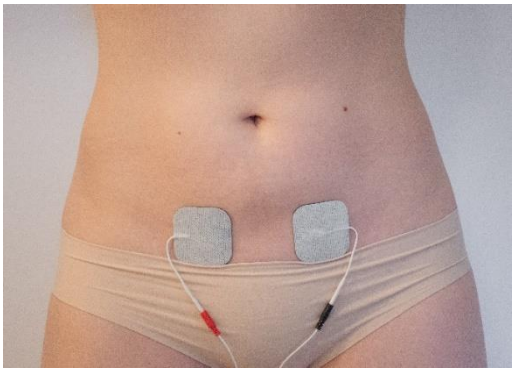
1. Lav korsrygg/bekken
Elektrodene er plassert i nedre del av rygg/overgang til bekken. Bildet viser 50x90 i størrelse på elektrodene. Dette for å dekke et større område.



2. korsrygg
Elektrodeplassering vist med 50x50 elektroder.



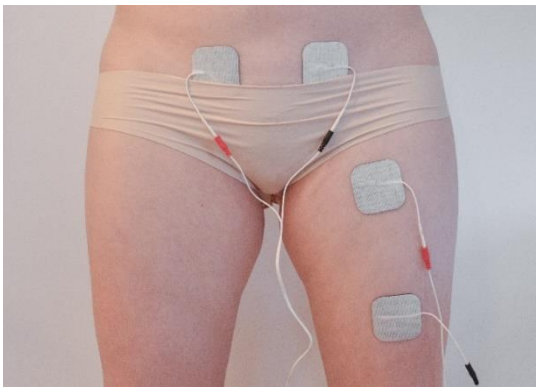
3. Nedre mage/eggstokk
Her er elektrodene plassert direkte på det smertefulle området nederst i magen, f. eks ved smerter fra eggstokker.



4. Nedre mage/eggstokk
Bredere elektroder kan benyttes for å dekke et større område.

5. Nedre mage + kne og lår

Eksempel på elektrodeplassering dersom smertene forplanter seg nedover mot låret og/eller kne. Her benyttes begge kanaler på MultiTENS apparatet.



6. Nedre mage + rygg

Dersom du opplever smerte både foran i mageregion og bak på rygg, kan du plassere elektroder begge steder for stimulering samtidig. Da kan du f. eks plassere som vist på bilde 1,2,3 og 4.

Programinnstilling

Når det gjelder valg av program anbefaler vi høyfrekvent TENS som du kan se i tabellen under. Mange kan ha nytte av å veksle mellom et «Burst» eller «modulert» program, samt et høyfrekvent program for å hindre tilvenning til stimuleringen.

Program	Modus	Frekvens	Pulsbredde
P01	Høyfrekvent	90 Hz	200 µs
P02	Høyfrekvent	90 Hz	175 µs
P03	Høyfrekvent	80 Hz	200 µs
P04	Høyfrekvent	100 Hz	200 µs
P09	Høyfrekvent	80 Hz	60 µs
P10	Burst	150 Hz / 2Hz	200 µs
P11	Modulert	100/65 Hz	200/100 µs
P12	Modulert	90/10 Hz	200 µs

Alle programmene kan brukes i 30 min, 60 min, 4 timer, 9 timer eller kontinuerlig. I tillegg kan PC1, PC2 og PC3 stilles inn for individuell tilpasning.

Høyfrekvent TENS (HF):

Behandling med høyfrekvent strøm kan utføres når man har smerte, både ved aktivitet og hvile. Den smertehemmende effekten inntrer raskt og gir smertelindring under behandlingen. Apparatet kan

brukes i flere timer daglig. Stimuleringen skal kjennes som prikking/stikking under elektrodene. Det er ønskelig at strømstyrken økes to-tre ganger etter første føling av strøm. Behandlingen skal ikke være smertefull.

Programanbefalinger MultiTENS

Forslag 1:

Program: P01, P02, P03, P04 (lite forskjeller, se tabell på s. 7)
Strømstyrke: 25 mA (gjennomsnitt)
Hudelektroder: 100x50 mm, 50x50 mm
Plassering: i det smertefulle området (Se eksempler på s. 6)
Varighet: brukes ofte i 4 timer, kan brukes flere ganger om dagen

Forslag 2:

Program: Lag eget på PC1, PC2 eller PC3
Frekvens: 80-100 Hz
Pulsbredde: 330 µs
Strømstyrke: 25 mA (gjennomsnitt)
Hudelektroder: 100x50 mm, 50x50 mm
Plassering: i det smertefulle området (Se eksempler på s. 6)
Varighet: brukes ofte i 4 timer, kan brukes flere ganger om dagen

Forslag 3:

Program: P04 eller velg et program du kan endre på (PC1, PC2 eller PC3 og velg frekvens: 150 Hz og 200 µs)
Strømstyrke: 25 mA (gjennomsnitt)
Hudelektroder: 100x50 mm, 50x50 mm
Plassering: i det smertefulle området (Se eksempler på s. 6)
Varighet: stimulering på høy strømstyrke i ca. 1 minutt. Strømstyrken bør være såpass høy at den motvirker smertene (følelse av strømstyrken er veldig individuell. Obs. det skal ikke påføre mer smerte).

Brukerveiledning - slik kommer du i gang

1. Ta av batteridekselet. Sett inn et 9 volts batteri eller et tilsvarende oppladbart batteri i batterirommet. Sett dekselet på igjen.
2. Fest ledninger i apparatets kanalutganger: Kanal A (venstre, merket CH.A) eller kanal B (høyre, merket CH.B). Ledningsfarge er uten betydning.
3. Ta overflate-/ hudelektrodene ut av posen.
4. Fest en elektrode til hver av pinnene i enden av ledningen. Du trenger to elektroder pr. ledning.
5. Se elektrodeplassering (s. 6-7) for plassering av elektroder.
6. Slå på apparatet ved å trykke en gang på på/av-knappen som du finner midt på apparatet.
7. Stimuleringen starter ved at du trykker på + knappen tilhørende kanal A eller kanal B i apparatet (der ledningen er satt i). Se gjeldende apparats hovedbrukerveiledning for mer informasjon om hvordan apparatet opereres.

Forsiktighetsregler

- TENS skal ikke brukes under graviditet i 1. trimester.
- Elektroder skal ikke plasseres over gravid livmor.
- TENS skal ikke benyttes av personer med pacemaker.
- Vær obs ved nedsatt sensibilitet.
- Se apparatets brukerveiledning for fullstendige forsiktighetsregler.

Hvordan få tilgang til TENS

TENS kan rekvireres/bestilles til pasienter av helsepersonell som jobber i spesialisthelsetjenesten. Noen steder kan fysioterapeuter, osteopater o.l med spesialkompetanse på TENS (og ELSTIM) også bestille apparater. Quintet AS har en oversikt over behandlere som har denne kompetansen på våre nettsider quintet.no.

Ønsker du mer informasjon om hvordan du kan få tilgang til TENS, ta kontakt med oss så hjelper vi deg.
post@quintet.no / 55981555

Vagusnervestimulering

En ny og spennende behandlingsform ved endometriose er vagusnervestimulering. Ved noninvasiv vagusnervestimulering stimulerer man en aurikulær (øre) gren av vagusnerven. Elektrostimuleringen er ikke smertefull, og gjøres ved en elektrode som er formet som en øreklips. Flere studier har vist at de med endometriose har lavere vagal tonus, dvs. lavere aktivitet i vagusnerven. Dette igjen tyder på en ubalanse hvor det er høyere aktivitet i det sympatiske nervesystemet enn det parasympatiske.

Elektrostimulering og EMG biofeedback

MyoPlus Pro er et apparat som mange bruker for sine bekkenbunnslidelser. De fleste bruker MyoPlus Pro for å komme i kontakt med bekkenbunns-muskulaturen sin. Da benytter man en probe vaginalt/analt avhengig av hvilke muskler som skal styrkes. Det er også svært vanlig å benytte dette apparatet for å bedre avspenningen. EMG-funksjonen vil vise deg spenningsnivåer i bekkenbunnsmuskulaturen. Elektrostimulering kan hjelpe med aktivdring og bevisstgjøring.

Apparatet kan også benyttes til smertelindring/TENS ved endometriose.

MyoPlus Pro Programanbefaling

På hjem-skjermen klikker du på «Tilpasset», og velger en av knappene (1-10). Trykk på knappen på skjermen og et nytt skjermbilde viser seg. Nå klikker du på tannhjulet nederst på skjermen.

Fase-type: STIM CON
Frekvens: 90-100 Hz
Pulsbredde: 175-200 µs
Fasetid: 99 min (på tilpasset 1 f.eks som er maksimal tid på dette apparatet).

Obs: Ved bruk av MyoPlus Pro kan en kun benytte to hudelektroder.

Behandlingsveileder

ved endometriose og menstruasjonssmerter

Vi i Quintet AS har spesialisert oss på behandlingshjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering og seksuell helse. Vi vet at det finnes gode løsninger for disse plagene. Innen inkontinensbehandling tilbyr vi en serie elektrostimulatorer og EMG-biofeedbackapparater som kan rekvireres kostnadsfritt via din lege. Vi har også enkle og svært effektive hjelpemidler for bekkenbunnstreningen. Innen smertelindring og muskelrehabilitering har vi et utvalg av både TENS og TEMS apparater. Innen seksuell helse tilbyr vi en serie produkter for både kvinner og menn med nedsatt seksuell funksjon.

Se våre produkter for inkontinens, smertelindring, muskelplager, bekkenbunnsplager og seksuell helse - quintet.no - 55 98 15 55 - post@quintet.no

QUINTET